

LA PYRAMIDE DES KIDS

BON POUR MOI, BON POUR LA PLANÈTE



L'INTENTION DERRIÈRE LA PYRAMIDE DES KIDS:

Graines d'AGRI propose en collaboration avec des diététiciens un outil alliant une alimentation équilibrée adaptée au 6-12 ans et des actions en faveur d'une alimentation plus durable.

Cette tranche d'âge est adaptée pour l'appréhension du concept de schéma alimentaire mais aussi des enjeux liés au choix des aliments qui le composent.

L'éducation à la santé est un des enjeux majeurs de l'éducation des futurs citoyens responsables d'eux-mêmes et de la planète.

Il semble donc primordial d'appuyer qu'il est possible de manger équilibré tout en consommant des produits frais, locaux et de saison. Et qu'une alimentation durable est forcément équilibrée puisqu'elle se doit d'être saine en plus d'écologique et équitable.

Cet outil est aussi l'occasion de noter qu'à tout âge, il est possible de remettre en question son mode de consommation alimentaire pour soi mais aussi la planète.

L'OUTIL BON POUR MOI, BON POUR LA PLANÈTE:

Une illustration moderne de la pyramide pour les 6-12 ans:

- Un poster A2, une pyramide 3D qui vous accompagne comme support didactique dans vos activités autour de l'alimentation équilibrée. Des pyramides 3D individuelles sont aussi disponibles pour les élèves!
- Un design utilisant des photos pour plus de concret, un maximum de produits locaux, frais et avec un minimum d'emballage pour visualiser les bonnes pratiques alimentaires.

- Des personnages qui rappellent de manière ludique de cuisiner maison, manger sans écran et de pratiquer une activité physique.

Un dossier pédagogique/ théorique afin de découvrir:

- pourquoi on mange : les besoins physiologiques liés à l'alimentation ;

- ce que l'on mange : la composition de la pyramide et son concept ;

- la manière dont on mange : des gestes pour une alimentation plus durable.

Des fiches activités à réaliser en classe pour apprendre de manière ludique:

- le système digestif et le rôle des nutriments ;
- les fruits et légumes produits chez nous ;
- Les repères et recommandations d'une alimentation équilibrée.

